



*Libera Università del Volontariato e dell'Impresa Sociale*

.....

Corso di formazione

**ELEMENTI DI NUTRIZIONE  
SANA E NATURALE**

Docente: Anna Fata



Sito internet: [uniluvvis.it](http://uniluvvis.it)

E-mail: [luvis@erbasacra.com](mailto:luvis@erbasacra.com)

Indirizzo: [Piazza San Giovanni Bosco, 80 - 00175 Roma](#)

<b>Destinatari</b>	Diplomati e laureati.
<b>Obiettivi</b>	Corso per l'aggiornamento di professionisti in materia e per semplici interessati che desiderano intraprendere un percorso di cura di sé attraverso una alimentazione bilanciata, sana, gustosa, avvalendosi delle proprietà intrinsecamente curative degli alimenti.
<b>Modalità di svolgimento del corso</b>	Corso online con studio di dispense e scambio tra partecipanti e docente.
<b>Durata</b>	Il corso ha la durata di 44 ore complessive.

## Premessa

I principi nutritivi sono una fonte potenziale di cura oppure di malanno. Essere consapevoli di quel che si mangia, della sua stagionalità, della provenienza, della corretta associazione dei prodotti, dei metodi di coltura, delle tecniche di conservazione, di cottura, di consumo sono elementi fondamentali per poter godere appieno dei benefici che gli alimenti apportano e ridurre al minimo il rischio di intossicazioni o, alla lunga, di vere e proprie patologie.

Il corso consta di materiale molto aggiornato, oltre che vasto, esteso pressoché a tutti i principi nutritivi, per cui può essere utile a chi già possiede cognizioni in materia e desidera saperne di più.

Può essere altrettanto utile a chi svolge professioni in senso ampio legate al benessere – psicologi, operatori olistici, massaggiatori, ecc. – in virtù del fatto che una buona alimentazione non solo beneficia il corpo, ma anche il tono emotivo e le prestazioni intellettive.

Il taglio scientifico, ma anche facilmente comprensibile lo rende adatto anche al semplice appassionato in materia che desidera approfondire la cultura e la pratica nutrizionale per la sua salute e ben-essere quotidiano.

## Obiettivi

Il presente corso si compone di 44 ore di formazione, divisa in 10 moduli didattici, relativi ai principali principi nutritivi.

Al termine del corso vi sarà una prova di autovalutazione utile all'allievo per testare la sua comprensione e studio del materiale veicolato.

## Programma del corso

### Il corso si suddivide in 10 moduli

#### **Modulo 1 – La dieta mediterranea, la dieta vegetariana, la sicurezza degli alimenti**

Gli alimenti principali della dieta Mediterranea, della dieta vegetariana, lo stile di vita salutare, il cibo sicuro, gli OGM, gli additivi, i pesticidi, i metalli pesanti, il cibo biologico.

#### **Modulo 2 – I principali elementi costitutivi degli alimenti**

Carboidrati e fibre alimentari, proteine, amminoacidi, grassi e lipidi, vitamine, Sali minerali.

#### **Modulo 3 – La base della piramide alimentare**

I cereali minori, i cereali maggiori, i legumi e i derivati della soia, proprietà, benefici, controindicazioni.

#### **Modulo 4 – Le verdure**

Le verdure, principali tipologie, caratteristiche, benefici, controindicazioni, calendario della stagionalità.

## **Modulo 5 – I frutti e la frutta**

I frutti e la frutta, principali tipologie, caratteristiche, benefici, controindicazioni, calendario della stagionalità.

## **Modulo 6 – La carne e le uova**

La carne, le principali tipologie, e le uova, caratteristiche, benefici, controindicazioni.

## **Modulo 7 – Il pesce**

Il pesce, caratteristiche delle varie specie, il pesce bianco, il pesce azzurro, i molluschi, i crostacei, benefici, controindicazioni, stagionalità.

## **Modulo 8 – Latte e derivati**

Latte, latticini, formaggi, principali tipologie, formaggi DOP, tipicità regionali, caratteristiche, composizione, benefici, controindicazioni, yogurt, kefir, probiotici.

## **Modulo 9 – Noci, semi, oli, erbe aromatiche e spezie**

Principali oli, semi, noci, caratteristiche, benefici, controindicazioni; erbe aromatiche e spezie, caratteristiche, benefici, controindicazioni.

## **Modulo 10 – I fiori commestibili, l'acqua, altri alimenti e bevande**

I fiori commestibili, proprietà, benefici, indicazioni culinarie, controindicazioni; altri alimenti e bevande, acqua, the, alcool, cacao, caffè, funghi, karkadè, liquirizia, miele, rabarbaro, sciroppo d'acero, zucchero e dolcificanti, alghe, proprietà, benefici, controindicazioni.

## **Modalità di svolgimento del corso**

Il corso “Elementi di nutrizione sana e naturale” si svolge online. Il docente, con l'eventuale supporto di un tutor, aiuterà i partecipanti ad affrontare le tematiche

trattate servendosi della piattaforma per l'e-learning. L'iscrizione alla piattaforma telematica è assolutamente gratuita: per entrare è sufficiente accedere all'indirizzo <http://www.erasacra.eu/aule/> e creare il proprio account se ancora non si è registrati, altrimenti, basterà inserire il proprio Username e Password precedentemente attivati. Per effettuare entrambe le operazioni, basterà cliccare su “Login” in alto a destra della schermata.

Non appena il pagamento sarà pervenuto, un responsabile si occuperà dell'iscrizione dell'utente al corso scelto.

## **Costo e modalità di pagamento**

Il corso “Elementi di nutrizione sana e naturale” ha un costo di € 200,00, comprensivo di formazione online e attestato di partecipazione rilasciato da *Luvis*.

Il corso rilascia 44 crediti ECP (ASPIN).

Il pagamento si può effettuare in due semplici modalità:

**1. tramite bonifico bancario a**

**CARIPARMA – Ag. 30 di Roma**

**IBAN: IT64C 0623 0032 2800 0043435676**

**Intestato a "Libera Università del Volontariato e dell'Impresa Sociale"**

**OPPURE**

**2. tramite Carta di credito accedendo all'indirizzo**

**<http://uniluvis.it/corsi-erasacra>**

## **Contatti**

**Segreteria Luvis:**

Tel. 06.71546212 – Cell. 3462179491 – E-mail: [luvis@erbasacra.com](mailto:luvis@erbasacra.com)